

速いボールが来ると焦ってしまいますよね！怖いと思うならいっそ逃げちゃいましょう！
素早く逃げる練習をすれば、速いボールに対応する体の使い方が分かるものです。
ストロークならボールがバウンドするまで、ボレーならネットを越える前までに準備を終わらしましょう！

10月のテーマ

スピードボール対策

ジュニアテーマ…「あいさつ」 制作:東京GH 鬼武

速いボールに対してはとにかく低い姿勢でいることが大切です。
上体が起きていると、速いボールに突き上げられて下左図のようになってしまいます。
しっかりとスタンスを取り、低い姿勢で待っていれば返球しやすくなります。



高× 姿勢 低○

下半身の安定がないと、逃げ場がなくなり体勢を崩されてしまいます。

ミスしたボールではありませんよ！

本当に速いボールの場合は、ネットの下に隠れるくらい低い姿勢でいることが大切です！



ジュニアのみんなへ・・・今年2度目の「あいさつ」がテーマです。
自分から先にあいさつできるようになりましょう！

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決めてレベル別にレッスンを行っています。
テーマはW(ホワイト)を除くすべてのレベル共通ですが、レベルによって難易度が違います。
1~2週目は基本的な内容が中心となり、3~4週目はより高度な内容になります。
テーマが決まっているからと言ってレッスン中ずっとテーマばかり行うわけではありません。
テーマを設けることで分かりやすいレッスンを提供する事が目的です。
さあ、今月偶数月はボレー月間になります。余裕を持って準備ができるようにしましょう！
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。